



聊聊与校园霸凌

羊城晚报记者 何宁

相关的心灵话题

孩子们的心理健康从来没有如此被关注过——从去年4月教育部、最高人民法院、中央宣传部等十七部门印发关于《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知，到今年全国两会不少代表和委员对青少年心理健康热烈而深入的探讨，这不仅让我们感受到了一股温暖的力量在汇聚，同时还深刻地思考，在这个百年未有之大变局中，我们到底要怎样去培养身心健康的孩子。

我们的孩子正面临着前所未有的挑战与困扰——学业的重压、人际关系的复杂、网络信息的冲击、未来的不确定性……每一个问题都可能成为他们心中的“绊脚石”。孩子们在面对挑战与困境时，他们渴望被理解、被关爱；渴望在迷茫中得到指引，在困惑中找到答案，渴望有一片宁静的港湾，可以停泊心灵，重新整装待发。而身为家长，是不是能够及时发现孩子的心理问题并给予有效的支撑和帮助？

为了全方位聚焦孩子成长中的困惑与挣扎，为家长和孩子提供实用可行的情绪宣泄通道和心理调节的方法，更加紧密地链接学校和社会心理服务，羊城晚报全媒体平台即日起推出“细说心语”专栏，为孩子、家长及老师搭建一个抚平心里痛点、痒点、纠结点的沟通交流平台，让家校社携手同行，用心去呵护和灌溉每一位孩子的心灵之花。

本栏目与广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造



孩子遇到事情为什么不愿意跟家长说真话？

据CCTV《热线12》栏目官方微博报道，此次邯郸被害少年的姑姑提到，孩子最近老是说不愿意去上学，要钱才愿意去学校，“必须得拿5元、拿8元、拿10元，拿了就很高兴地去上学，咱们以为孩子就想买好吃的，没想那么多……现在回想，都是有点异样的。”

可惜这些孩子发出的异常信号家长并未意识到。由此，人们不禁想问，孩子碰到事情，为什么向父母和老师求助？为什么不跟家长说真话呢？

事实上，青少年越来越不愿意与家长沟通并非个案，而是青春期孩子家长普遍反映的现象。

云浮市心理教研员陈蓉表示，很多遭遇校园霸凌的孩子不敢对大人说真话，背后的原因是多方面的。“一是孩子被施暴者威胁和恐吓。施暴者可能会威胁孩子，不让他们告诉家长或老师，否则会遭受更严重的报复，比较胆小的孩子因此心生惶恐，再害怕也不敢轻易

告诉家长，独自默默承受一切。二是孩子对家长缺乏足够的信赖。在现实生活中，有些家长在得知孩子被同学欺负后，第一件事不是安慰孩子，而是大声地质问孩子，‘当时为什么不立即还手打回去’，这会让孩子觉得自己无能。也有些家长不同清楚情况就直接数落孩子，‘为什么他们欺负你？’这会让孩子觉得问题出在自己身上。也有家长在知道自家孩子被欺负后，直接冲去学校闹，找老师要说法。这种做法让孩子既紧张又害怕，担心事情闹大了，老师、同学会另眼看待自己。因为这种种原因，孩子可能产生一种错觉，即告诉了家长也没用，不相信家长能帮助与保护自己，因此选择不告诉家长而独自承受。”

特别值得家长关注的是，家长对孩子缺乏足够的关心与有效的支持也是导致孩子不敢说真话的原因。“在日常生活中，不少家长忽略了关心孩子的心灵、情感、人际关系等，不能有效识别孩子的求助信号并给予支持。一些孩子曾经试图与家长沟通通过类似问题，但家长可能因为工作繁忙、家务繁琐等原因而对孩子的求助问题重视不足，不能理解孩子的处境，未充分地支持与帮助孩子，慢慢地孩子就不愿意再向家长求助了。还有些家庭环境不够温馨，家长对孩子过于严厉或缺乏有效支持，孩子可能会因为害怕被责骂或惩罚而不敢说。”

支招

得闷闷不乐，或原本活泼开朗的孩子变得敏感易怒，情绪很不稳定。更小一些的孩子可能还会变得特别黏人。三是抱怨有同学针对他。这很有可能是孩子的求助信号。四是出现睡眠问题，失眠，易惊醒，睡着后频繁做噩梦，更小一些的孩子可能原本不尿床却出现尿床。

陈蓉建议家长要多关心孩子，可以观察孩子是否有以下异常行为，如果有，那可能遭遇了校园霸凌。

一是突然不愿上学。这是一个很重要的信号，原来并不排斥学校的的孩子突然表现出不愿上学，孩子可能在学校遇到了不知该如何处理的问题。

二是情绪变化大，变

一周热话题

1

对恶性事件感到恐慌怎么办？

“邯郸这个少年被同学杀害并且还被埋尸，杀人者心理素质之好，简直看得人头皮发麻。原本以为只有在东野圭吾的小说里才能看到的案子，没想到就在现实生活中上演。一想到自己的孩子如果遇到这样的同学，或者遭遇校园霸凌，该怎么办啊？我真的感到特别害怕。”家长胡女士了解这次邯郸发生的少年被杀案后，特别担心同样的事情会发生在孩子身上。

东莞中学专职心理老师、东莞市名师工作室主持

近日，河北省邯郸市肥乡区初一学生王某某遭3名同学杀害一事引发全社会关注。此次事件涉案学生都是十一二岁的少年，由于他们的行为太过恶劣，令社会上不少学生和家长都对隐藏在身边的“恶魔”表示了恐惧和担忧，为什么校园霸凌事件频繁发生？为什么孩子要去欺负别人？什么样的学生更容易被欺负？遇到校园霸凌事件，到底该如何应对……本期“细说心语”热话题邀请了几位一线的中学心理老师，一起来分析和探讨校园霸凌背后的心理话题。

快速有效地应对。”

但是，在面对极端事件时如果持续处于恐慌状态，或过于恐慌，会带来消极影响。杨柳提醒道，如果学生和家长过于恐慌，认知和决策能力会受到影响，以致难以理性思考和做出明智的行动。“大家可能会控制不住地上网搜索相关负面信息，盲目相信和传播不实信息和谣言，增加社会恐慌；学生可能不敢上学，家长可能会对孩子过度保护，影响到正常的生活和学习。”

支招

对于极端新闻事件产生恐慌和焦虑心理，该如何缓解呢？杨柳给出了几个小贴士：

首先，加强亲子沟通，家长和孩子一起讨论新闻事件，倾听孩子的心声，了解孩子可能会有什么样的担忧和恐惧，孩子对这个事件是怎么看的，对孩子的看法和感受都表达理解和

接纳，并提供支持；其次，给孩子提供安全感，告诉孩子，家长和老师都很重视他们的安全，也会想办法为孩子提供安全的环境，如遇到危险，一定要告诉家长和老师，或寻求其他人的帮助，大家会和他们一起

面对困难并寻求解决办法；再次，增强自我保护的意识和能力，与孩子一起讨论，如果遇到校园暴力或霸凌需要怎么应对，可以通过哪些途径和方法来寻求帮助，让孩子更有信心去应对不确定事件；

最后，寻求专业支持，如果家长或孩子受到此事件影响，焦虑和恐慌的情绪难以缓解，可寻求正规机构的心理咨询师或心理医生的帮助。



Ta为什么会去欺负别人？

支招

相信很多家长都会纳闷，有的孩子为什么要欺负别人呢？那些欺凌的同学到底是怎样的心理？

广州市第二中学南沙天元学校心理老师李莹莹分析，欺凌者的行行为是多方面因素造成的。“有的青少年凌他人性出于模仿，有的欺凌者是认为自己可以逃脱惩罚，有的青少年通过欺凌行为来获取权力和同伴地位，有的青少年则通过欺凌他人来避免自己成为被欺凌的目标。”

家长如果发现了自己的孩子会欺负别人，“不要震惊、怀疑和不知所措，家长更重要的是与孩子一起努力，让孩子‘改邪归正’。”李莹莹给出了五点建议：

第一，家长要先和孩子聊聊Ta的某些行为被认为是因为欺凌行为的原因。沟通的目的是一方面是澄清其中是否存在误解，孩子是否知道自己的一些行为被其他同学视为是欺凌？是否还有其他人参与到这些行为中？另一方面是帮助家长理解孩子的行为动机，特别是，如果欺凌行为是最近才出现的，需要观察孩子的行为是为了应对Ta正在经历的某种创伤体验，比如愤怒和失落。在此过程中，家长需要尽可能保持客观，避免因愤怒导致沟通受阻。

第二，当家长观察到孩子的欺凌行为或收到来自学校老师的反馈信息时，不要低估欺凌行为的严重性。任何孩子都可能做出欺凌行为，承认事实才是帮助孩子解决欺凌问题的第一步。

第三，如果确认孩子参与了欺凌，家长要让孩子对自己做出的不当行为负责。家长对欺凌行为的态度是孩子的重要榜样，



心理
老师
日
志

当伤口被看见……

广东汕头华侨中学 许禧娜

下课后我正在整理上课用品，一个女生红着眼问我……

内向就该被欺负吗？

她叫小宁，是家中独女，她的爸爸在外地工作，妈妈也随爸爸生活，只留给她一个保姆和一个司机。

小宁从小内向，不懂主动和别人交往，入读寄宿学校后不久就经常被同宿舍的几个女生欺负。她们不是弄乱弄丢她的东西，就是说她坏话。她告了几次老师，结果被欺负得更凶，连班里其他同学也不和她玩了。她和妈妈说想转学，妈妈鼓励她勇敢一点，先不理她们，等七年级不同班就好了。可到了七年级，那群女生找到了她新班级的“大姐大”，怂恿“大姐大”一起欺负她。

那些年，她无心学习，每天只想着怎样才能躲过欺负。直到九年级，她在宿舍用小刀划破了自己的手，医生诊断她抑郁发作，她才逃离了这所学校。可是，因此回到身边照顾她的妈妈还是怪她太懦弱，面对这点小事就要生要死。

小宁几乎没和其他人讲过这些事，直到那天课堂上听到我讲性格内向也是一种优势，她才决定找我说说她的遭遇。她到现在还想不明白，她为什么会被欺负，她不想成为妈妈的负担。

内向的力量，你无法想象

在和小宁聊了几次后，我发现，小宁有一种信念，认为内向是她自己的问题，只要她没有这个问题，她就不会被欺负，就算被欺负，她也能勇敢地反抗；而若她没有这个问题，妈妈就不用回来照顾她，她也不会成为妈妈的负担。

我发现，小宁这个信念以及因为这个信念而产生的情绪，与她的妈妈有很大的关系。我一边向小宁征求意见，希望她的妈妈也一起来帮助她，一边向她表示我的好奇——好奇她怎么这么勇敢，才上小学就愿意离开妈妈生活，甚至一直忍受舍友的欺负；好奇她在勇敢地将舍友对她的报复和被更多的同学孤立，但她还是很坚强，没想回到家人身边，只是要求转校；好奇她在转校的要求被否决后，仍旧没想妈妈回来，甚至愿意每天机智地思考躲过同学们欺负的办法；好奇她虽然最后实在想不到更健康的、能让自已恢复正常生活的办法，用了一个伤害自己的办法脱身于那个恐怖的环境，但她还是坚强又善良地希望自己能有些改变，这样妈妈才不用因为自己生病而回来照顾自己。

面对我的这些好奇，小宁发现了一个不同的自己，也愿意将心中的秘密告诉我。原来她的妈妈去到爸爸身边，是去守护他们的家庭。我和她约定，我会在她妈妈面前守护她的守护，也希望她在守护妈妈、守护家庭的同时，也分一些精力出来看看那个不知不觉长大的自己。可能她在看见自己的成长后，会有更多的办法来面对这些事情。

几天后，小宁的妈妈来到辅导室，我将小宁对内向的解读及对自己造成负疚的愧疚反馈给她，她泪流满面。她说自己也是个内向的人，因为内向，她吃了亏，所以她不希望女儿和自己一样吃内向的亏。我和她分享了小宁这些年的成长，也和她说，小宁的这些成长，有些是内向的力量。我邀请她不妨也找找自己内向的力量，必要时可以请专业人士帮助自己，和小宁一起成长。

隐形的伤口被看见是治愈的开始

欺凌，并不都会留下外显的伤口。甚至，这些隐蔽的伤害可能更大、更久，到可能离开欺凌者很多年了，伤口仍淌着血。然而，制造隐形伤口的欺凌者，却比制造外显伤口的欺凌者易藏匿，更不需要承担法律的责任。隐形伤口也不是都能被及时发现，这就需要我们识别、懂得治疗。

当孩子们进入学校学习，意味着他们开始接触社会、准备学习怎么迈进社会，这个过程中，他们也要学会独立于家庭的保护。因此，我们会看见，被欺凌的孩子，有些为了能融入团体，一直忍受着；有些为了不让家长担心，也一直不敢发声；当然也有些曾经告诉记者，家长长大后，得到的反馈让自己更难受，再也不发声了。

我们要告诉孩子，如果发现自己被更有力量或影响力的人恶意伤害、威胁、恐吓、孤立，哪怕没有伤口，也一定要告诉信任的大人。这不是他的错，不用担心被大人指责。

当孩子告诉我们他忍受着恶意的伤害时，我们一定要重视，能否不能定伤害，更不能在他们身上找他们会受伤的原因。我们除了关注有形的伤口，更要理解他内心的担忧和恐惧，想办法重建他被瓦解的自信。在孩子内心被安抚以后，可以和他一起商讨合理、有效应对欺凌的办法；当孩子暂时没能力自己应对欺凌时，我们要协助联系老师、学校帮忙，甚至诉诸法律。